

- [About](#)



Collection of Spiritual and Devotional Literature in Indian Languages

- [english](#)
- [devanagari](#)
- [telugu](#)
- [tamil](#)
- [kannada](#)
- [malayalam](#)
- [gujarati](#)
- [oriya](#)
- [bengali](#)
- [RSS](#)

[Telugu](#)

Nitya Sandhya Vandanam – Telugu

[2 Comments](#) 20 December 2010

View this in: [English](#) [Devanagari](#) [Telugu](#) [Tamil](#) [Kannada](#) [Malayalam](#) [Gujarati](#) [Oriya](#) [Bengali](#)

This stotram is in సరళ తెలుగు. View this in [శుద్ధ తెలుగు](#), with appropriate anuswaras marked.

[PDF](#), [Large PDF](#), [Audio/Video](#)

రచన: విశ్వామిత్ర మహర్షి

శరీర శుద్ధి

అపవిత్రః పవిత్రో వా సర్వావస్థాం” గతోఽపివా |

యః స్మరేత్ పుండరీకాక్షం స బాహ్యభ్యంతర శ్శుచిః ||

పుండరీకాక్ష ! పుండరీకాక్ష ! పుండరీకాక్షాయ నమః |

ఆచమనః

ఓం ఆచమ్య – ఓం కేశవాయ స్వాహా, ఓం నారాయణాయ స్వాహా, ఓం మాధవాయ స్వాహా, ఓం గోవిందాయ నమః, ఓం విష్ణవే నమః, ఓం మధుసూదనాయ నమః, ఓం త్రివిక్రమాయ నమః, ఓం వామనాయ నమః, ఓం శ్రీధరాయ నమః, ఓం హృషీకేశాయ నమః, ఓం పద్మనాభాయ నమః, ఓం దామోదరాయ నమః, ఓం సంకర్షణాయ నమః, ఓం వాసుదేవాయ నమః, ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః, ఓం అనిరుద్ధాయ నమః, ఓం పురుషోత్తమాయ నమః, ఓం అధోక్షజాయ నమః, ఓం నారసింహాయ నమః, ఓం అచ్యుతాయ నమః, ఓం జనార్ధనాయ నమః, ఓం ఉపేంద్రాయ నమః, ఓం హరయే నమః, ఓం శ్రీకృష్ణాయ నమః, ఓం శ్రీకృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమో నమః

భూతోచ్ఛాటన

ఉత్తిష్ఠంతు | భూత పిశాచా | యే తే భూమిభారకాః | యే తేషా మవిరోధేన | బ్రహ్మకర్మ సమారభే | ఓం భూర్భువస్సువః |
దైవీ గాయత్రీ చందః ప్రాణాయామే వినియోగః

ప్రాణాయామః

ఓం భూః | ఓం భువః | ఓగ్గీమ్ సువః | ఓం మహాః | ఓం జనః | ఓం తపః | ఓగ్గీమ్ సత్యమ్ |

ఓం తద్ధ్య'వితుర్వరే'ణ్యం భర్గో' దేవస్య' ధీమహి |

ధియో యో నః' ప్రచోదయా'త్ ||

ఓమాప్తో జ్యోతీ రసో'ఽమృతం బ్రహ్మ భూ-ర్భువ-స్సువరోమ్ ||

సంకల్పః

మమోపాత్త, దురిత క్షయద్వారా, శ్రీ పరమేశ్వర ముద్ధిస్య, శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం, శుభే, శోభనే, అభ్యుదయ ముహూర్తే, శ్రీ మహావిష్ణో రాజ్ఞయా, ప్రవర్త మానస్య, అద్య బ్రహ్మణః, ద్వితీయ పరార్థే, శ్వేతవరాహ కల్పే, వైవస్వత మన్వంతరే, కలియుగే, ప్రథమ పాదే, (భారత దేశః – జంబూ ద్వీపే, భరత వర్షే, భరత ఖండే, మేరోః దక్షిణ/ఉత్తర దిగ్భాగే; అమేరికా – క్రౌంచ ద్వీపే, రమణక వర్షే, ఐంద్రిక ఖండే, సప్త సముద్రాంతరే, కపిలారణ్యే), శోభన గృహే, సమస్త దేవతా బ్రాహ్మణ, హరిహర గురుచరణ సన్నిధౌ, అస్మిన్, వర్తమాన, వ్యావహారిక, చాంద్రమాన, ... సంవత్సరే, ... అయనే, ... ఋతే, ... మాసే, ... పక్షే, ... తిథౌ, ... వాసరే, ... శుభ నక్షత్ర, శుభ యోగ, శుభ కరణ, ఏవంగుణ, విశేషణ, విశిష్టాయాం, శుభ తిథౌ, శ్రీమాన్, ... గోత్రః, ... నామధేయః, ... గోత్రస్య, ... నామధేయోహంః ప్రాతః/మధ్యాహ్నాక/సాయం సంధ్యామ్ ఉపాసిష్యే ||

మార్జనః

ఓం ఆప్తో హిష్ఠా మ'యోభువః' | తా న' క్షుర్ధే ద'ధాతన | మహారణా'య చక్ష'సే | యో వః' శివత'మో రసః' | తస్య'
భాజయతే హ నః | ఉషతీరి'వ మాతరః' | తస్మా అర'ంగ మామ వః | యస్య క్షయా'య జి'న్వథ | ఆపో' జనయ'థా చ నః |

ప్రాతః కాల మంత్రాచమనః

సూర్య శ్చ, మామన్య శ్చ, మన్యపతయ శ్చ, మన్య'కృతేభ్యః | పాపేభ్యో' రక్షంతామ్ | యద్రాత్యా పాప' మక్షార్షమ్ |

మనసా వాచా' హస్తాభ్యామ్ | పద్భ్యా ముదరే'ణ శిశేంచా | రాత్రి స్తద'వలుంపతు | యత్కించ' దురితం మయి' | ఇదమహం
మా మమ్య'త యో నా | సూర్యే జ్యోతిషి జుహో'మి స్వాహా" ||

మధ్యాహ్న కాల మంత్రాచమనః

ఆపః' పునంతు పృథివీం పృ'థివీ పూతా పు'నాతు మామ్ | పునంతు బ్రహ్మ'ణస్పతి ర్భ్రహ్మ' పూతా పు'నాతు మామ్ |
యదుచ్చి'ష్ట మభో'జ్యం యద్వా' దుశ్చరి'తం మమ' | సర్వం' పునంతు మా మావో' ఽసతా ంచ' ప్రతిగ్రహాగ్న్ స్వాహా" ||

సాయంకాల మంత్రాచమనః

అగ్ని శ్చ మా మన్య శ్చ మన్యపతయ శ్చ మన్య'కృతేభ్యః | పాపేభ్యో' రక్షంతామ్ | యదహ్నా పాప' మక్వార్షమ్ | మనసా
వాచా' హస్తాభ్యామ్ | పద్భ్యా ముదరే'ణ శిశేంచా | అహ స్తద'వలుంపతు | య త్కించ' దురితం మయి' | ఇద మహం మా
మమ్య'త యోనా | సత్యే జ్యోతిషి జుహో'మి స్వాహా" ||

ఆచమ్య (ఓం కేశవాయ స్వాహా, ... శ్రీ కృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమో నమః)

ద్వితీయ మార్జనః

ద్రది క్రావణ్ణో' అకారిషమ్ | జిష్ణో' రశ్వ'స్య వాజి'నః |
సురభినో' ముఖా'కరత్ప్రణ ఆయాగ్మ్'షి తారిషత్ ||

ఓం ఆప్తో హిష్ఠా మ'యోభువః' | తా న' ఊర్జే ద'ధాతన | మహారణా'య చక్ష'సే | యో వః' శివత'మో రసః' | తస్య'
భాజయతే హ నః | ఉషతీరి'వ మాతరః' | తస్మా అర'ంగ మామ వః | యస్య క్షయా'య జి'న్వధ | ఆపో' జనయ'థా చ నః |

పునః మార్జనః

హిర'ణ్యవర్ణా శ్చుచ'యః పావకాః యా సు'జాతః కశ్యపో' యా స్వింద్రః' | అగ్నిం యా గర్భ'న్-దధిరే విరూ'పా స్తాన ఆపశ్శగ్న్
స్యోనా భ'వంతు | యా సాగ్ం రాజా వరు'ణో యాతి మధ్యే' సత్యాన్నతే అ'వపశ్యం జనా'నామ్ | మద్దు శ్చుతశ్చుచ'యో
యాః పా'వకా స్తాన ఆపశ్శగ్న్ స్యోనా భ'వంతు | యాసాం' దేవా దివి కృణ్వంతి' భక్షం యా అంతరి'క్షే బహుధా భవ'ంతి |
యాః పృ'థివీం పయ'సోందంతి' శ్చుక్రాస్తాన ఆపశ్శగ్న్ స్యోనా భ'వంతు | యాః శివేన' మా చక్షు'పా పశ్యతాపశ్శివయా' తను
వోప'స్పృశత త్వచ'మ్మే | సర్వాగ్'మ్ అగ్నిగ్మ్ ర'పుషదో' హువే వో మయి వరో' బల మోజో' నిధ'త్త ||

పాపవిమోచనం

ద్రుపదా ది'వ ముంచతు | ద్రుపదా దివే' న్ము'ముచానః |
స్విన్న స్నాస్త్వ త్వ మలా' దివః | పూతం పవిత్రే'ణే వాజ్య'మ్ ఆప' శ్చుందంతు మైన'సః ||

ఆచమ్య (ఓం కేశవాయ స్వాహా, ... శ్రీ కృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమో నమః)

ప్రాణాయామమ్య

లఘుసంకల్పః

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ మమోపాత్త దురిత క్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ముద్దిస్య శ్రీ పరమేశ్వర
ప్రీత్యర్థం ప్రాతస్సంధ్యాంగ యథా కాలోచిత అర్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే ||

ప్రాతః కాలార్ఘ్య మంత్రం

ఓం భూర్భువస్సువః తథ్య'వితుర్వరే'ణ్యం భగ్గో' దేవస్య' ధీమహి | ధియో యో నః' ప్రచోదయా"త్ || 3 ||

మధ్యాహ్నార్ఘ్య మంత్రం

ఓం హగ్ం సస్సు'చిష ద్వసు'రంతరిక్షస ధ్దోతా' వేదిషదతి'ధి ర్దురోణసత్ | న్నష ద్వ'రస ద్య'తస ద్వో'మ సద్ర్జ్ఞా గోజా
ఋ'తజా అ'ద్రిజా ఋతమ్-బృహత్ ||

సాయం కాలార్ఘ్య మంత్రం

ఓం భూర్భువస్సువః తథ్య'వితుర్వరే'ణ్యం భగ్గో' దేవస్య' ధీమహి | ధియో యో నః' ప్రచోదయా"త్ || ఓం భూః | ఓం భువః |
ఓగ్మ్ సువః | ఓం మహః | ఓం జనః | ఓం తపః | ఓగ్మ్ సత్యమ్ | ఓం తథ్య'వితుర్వరే'ణ్యం భగ్గో' దేవస్య' ధీమహి | ధియో
యో నః' ప్రచోదయా"త్ || ఓమావో జ్యోతీ రసో'ఽమృతం బ్రహ్మ భూ-ర్భువ-స్సువరోమ్ ||

సజల ప్రదక్షిణం

ఓం ఉద్యంత'మస్తం యంత' మాదిత్య మ'భిధ్యాయ న్కుర్వన్-బ్రా'హ్మణో' విద్వాన్ త్సకల'మ్-భద్రమ'స్మతే అసావా'దిత్యో
బ్రహ్మాతి || బ్రహ్మైవ సన్-బ్రహ్మప్యేతి య ఏవం వేద || అసావాదిత్యో బ్రహ్మ ||

ఆచమ్య (ఓం కేశవాయ స్వాహా, ... శ్రీ కృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమో నమః)

సంధ్యాంగ తర్పణం**ప్రాతఃకాల తర్పణం**

సంధ్యాం తర్పయామి, గాయత్రీం తర్పయామి, బ్రాహ్మీం తర్పయామి, నిమ్యజీం తర్పయామి ||

మధ్యాహ్న తర్పణం

సంధ్యాం తర్పయామి, సావిత్రిం తర్పయామి, రోద్రీం తర్పయామి, నిమ్యజీం తర్పయామి ||

సాయంకాల తర్పణం

సంధ్యాం తర్పయామి, సరస్వతీం తర్పయామి, వైష్ణవీం తర్పయామి, నిమ్యజీం తర్పయామి ||

గాయత్రీ అవాహన

ఓమిత్యేకాక్ష'రం బ్రహ్మ | అగ్నిర్దేవతా బ్రహ్మ' ఇత్యార్షమ్ | గాయత్రం ఛందం పరమాత్మం' సరూపమ్ | సాయుజ్యం
వి'నియోగమ్ ||

ఆయా'తు వర'దా దేవీ అక్షరం' బ్రహ్మసంమితమ్ | గాయత్రీం'' ఛంద'సాం మాతేదం బ్ర'హ్మ జుషస్వ'మే | యదహ్నా''త్-
కురు'తే పాపం తదహ్నా''త్-ప్రతిముచ్య'తే | యద్రాత్రియా''త్-కురు'తే పాపం తద్రాత్రియా''త్-ప్రతిముచ్య'తే | సర్వ' వర్ణే
మ'హాదేవి సంధ్యావి'ద్యే సరస్వ'తి ||

ఓజో'ఽసి సహో'ఽసి బల'మసి బ్రాజో'ఽసి దేవానాం ధామనామా'సి విశ్వ'మసి విశ్వాయు-స్సర్వ'మసి సర్వాయు-
రభిభూరోమ్ | గాయత్రీ-మావా'హయామి సావిత్రీ-మావా'హయామి సరస్వతీ-మావా'హయామి ఛందర్షీ-నావా'హయామి
శ్రియ-మావాహ'యామి గాయత్రీయా గాయత్రీ చ్చందో విశ్వామిత్రముపి స్సవితా దేవతాఽగ్నిర్-ముఖం బ్రహ్మ శిరో విష్ణుర్-
హృదయగ్మ్ రుద్ర-శ్శిఖా పృథివీ యోనిః ప్రాణాపాన వ్యానోదాన సమానా సప్రాణా శ్వేతవర్ణా సాంఖ్యాయన సగోత్రా గాయత్రీ
చతుర్విగ్మ్ శత్యక్షరా త్రిపదా' షట్-కుక్షిః పంచ-శీర్షోపనయనే వి'నియోగః | ఓం భూః | ఓం భువః | ఓగ్మ్ సువః | ఓం మహాః
| ఓం జనః | ఓం తపః | ఓగ్మ్ సత్యమ్ | ఓం తద్భ'వైతుర్వరో'ణ్యం భర్గో' దేవస్య' దీమహి | ధియో యో నః' ప్రచోదయా''త్ ||
ఓమాప్తో జ్యోతీ రసో'ఽమృతం బ్రహ్మ భూ-ర్భువ-స్సువరోమ్ ||

ఆచమ్య (ఓం కేశవాయ స్వాహా, ... శ్రీ కృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమో నమః)

జపసంకల్పః

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ మమోపాత్త దురిత క్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ముద్దిస్య శ్రీ పరమేశ్వర
ప్రీత్యర్థం సంధ్యాంగ యథాశక్తి గాయత్రీ మహామంత్ర జపం కరిష్యే ||

కరన్యాసః

ఓం తద్భ'వైతుః బ్రహ్మాత్మనే అంగుష్ఠాభ్యాం నమః |
వరో'ణ్యం విష్ణవాత్మనే తర్జనీభ్యాం నమః |
భర్గో' దేవస్య' రుద్రాత్మనే మధ్యమాభ్యాం నమః |
దీమహి సత్యాత్మనే అనామికాభ్యాం నమః |
ధియో యో నః' జ్ఞానాత్మనే కనిష్ఠికాభ్యాం నమః |
ప్రచోదయా''త్ సర్వాత్మనే కరతల కరపృష్ఠాభ్యాం నమః |

అంగన్యాసః

ఓం తద్భ'వైతుః బ్రహ్మాత్మనే హృదయాయ నమః |
వరో'ణ్యం విష్ణవాత్మనే శిరసే స్వాహా |
భర్గో' దేవస్య' రుద్రాత్మనే శిఖాయై వషట్ |
దీమహి సత్యాత్మనే కవచాయ హుమ్ |
ధియో యో నః' జ్ఞానాత్మనే నేత్రత్రయాయ వౌషట్ |
ప్రచోదయా''త్ సర్వాత్మనే అస్త్రాయఫట్ |

ఓం భూర్భువస్సువరోమితి దిగ్బంధః |

ధ్యానమ్

ముక్తావిద్రుమ హేమనీల ధవళచ్చాయైర్-ముఖై స్త్రీక్షణైః |
యుక్తామిందుని బద్ధ రత్న మకుటాం తత్వార్థ వర్ణాత్మికామ్ |
గాయత్రీం వరదాభయాంకుశ కశాశ్శుభ్రంకపాలంగదామ్ |
శంఖంచక్ర మధారవింద యుగళం హస్తైర్వహంతీం భజే ||

చతుర్వింశతి ముద్రా ప్రదర్శనం

సుముఖం సంపుటించైవ వితతం విస్తృతం తథా |
ద్విముఖం త్రిముఖంచైవ చతుఃపంచ ముఖం తథా |
షణ్ముఖోఽథో ముఖం చైవ వ్యాపకాంజలికం తథా |
శకటం యమపాశం చ గ్రథితం సమ్ముఖోన్ముఖమ్ |
పులంబం ముష్టికం చైవ మత్స్యః కూర్మో వరాహకమ్ |
సింహాక్రాంతం మహాక్రాంతం ముద్గరం పల్లవం తథా |

చతుర్వింశతి ముద్రా వై గాయత్ర్యాం సుప్రతిష్ఠితాః |
ఇతిముద్రా న జానాతి గాయత్రీ నిష్ఫలా భవేత్ ||

యో దేవ స్సవితాఽస్మాకం ధియో ధర్మాదిగోచరాః |
ప్రేరయేత్తస్య యద్భర్గస్త ద్వరేణ్య ముపాస్మహే ||

గాయత్రీ మంత్రం

ఓం భూర్భువస్సువః తథ్స'వ్వితుర్వరే"ణ్యం భర్గో' దేవస్య' ధీమహి |
ధియో యో నః' ప్రచోదయా"త్ ||

అష్టముద్రా ప్రదర్శనం

సురభిర్-జ్ఞాన చక్రే చ యోనిః కూర్మోఽథ పంకజమ్ |
లింగం నిర్యాణ ముద్రా చేత్యష్ట ముద్రాః ప్రకీర్తితాః ||
ఓం తత్సద్-బ్రహ్మార్పణమస్తు |

ఆచమ్య (ఓం కేశవాయ స్వాహా, ... శ్రీ కృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమో నమః)

ద్విః పరిముజ్య |

సకృదుప స్పృశ్య |

యత్సవ్యం పాణిమ్ |

పాదమ్ |

ప్రోక్షతి శిరః |

చక్షుషీ |

నాసికే |

శ్రోత్రే |

హృదయమాలభ్య |

ప్రాతఃకాల సూర్యోపస్థానం

ఓం మిత్రస్య' చర్షణీ ధృత శ్రవో' దేవస్య' సాన సిమ్ | సత్యం చిత్రశ' వస్తమమ్ | మిత్రో జనాన్' యాతయతి ప్రజానన్-మిత్రో
దా'ధార పృథివీ ముతద్యామ్ | మిత్రః కృష్టి రని'మిషాఽభి చ'ష్టే సత్యాయ' హవ్యం ఘృతవ'ద్విదేమ | ప్రసమి'త్త మర్ష్యో'
అస్తు ప్రయ'స్త్వా న్యస్త' ఆదిత్య శిక్ష'తి వ్రతేన' | న హ'న్యతే న జీ'యతే త్వోతోనైన మగ్ంహో' అశ్నో త్యంతి'తో న దూరాత్ ||

మధ్యాహ్న సూర్యోపస్థానం

ఓం ఆ సత్యేన రజ'సా వర్త'మానో నివేశ'య న్నమ్మృతం మర్ష్య'ంచ | హిరణ్యయే'న సవితా రథేనాఽదేవో' యా'తి భువ'నా
నిపశ్యన్' ||

ఉద్వయ ంతమ'స స్పరి పశ్య'ంతో జ్యోతి రుత్త'రమ్ | దేవన్-దే'వత్రా సూర్య మగ'న్మ జ్యోతి' రుత్తమం ||

ఉదుత్యం జాతవే'దసం దేవం వ'హంతి కేతవః' | దృశే విశ్వా' య సూర్య'మ్ || చిత్రం దేవానా ముద'గా దనీ'కం చక్షు'ర్-
మిత్రస్య వరు'ణ స్యాగ్నేః | అప్రా ద్యావా' పృథివీ అంతరి'క్షగ్మ్ సూర్య' ఆత్మా జగ'త స్తస్థుష'శ్చ ||

తచ్ఛక్తు'ర్-దేవహి'తం పురస్తా'చ్చుక్త ముచ్ఛర'త్ | పశ్యే'మ శరద'శ్శతం జీవే'మ శరద'శ్శతం నందా'మ శరద'శ్శతం
మోదా'మ శరద'శ్శతం భవా'మ శరద'శ్శతగ్మ్ శ్శణవా'మ శరద'శ్శతం పట్ర'వామ శరద'శ్శతమజీ'తాస్యామ
శరద'శ్శతం జోక్ష్వ సూర్యం' దృషే || య ఉద'గాన్మహతో'ర్లవా' ద్విబ్రాజ'మాన స్పరిరస్య మధ్యాధ్వమా' వృషభో
లో'హితాక్షసూర్యో' విపశ్చిన్మన'సా పునాతు ||

సాయంకాల సూర్యోపస్థానం

ఓం ఇమమ్మే' వరుణ శృధీ హవ' మద్యా చ' మృడయ | త్వా మ'వస్సు రాచ'కే || తత్వా' యామి బ్రహ్మా'ణా వంద'మాన స్త
దాశా'స్తే యజ'మానో హవిర్భిః' | అహి'డమానో వరుణే'హ బో'ధ్యరు'శగ్ం సమా'న ఆయుః ప్రమో'షిః ||

యచ్చిద్ధితే విశో'యథా ప్రదేవ వరుణవ్రతమ్ | మినీ'మసిద్య విద్యవి | యత్కించేదం వరుణదైవ్యే జనే'భిద్దో'హ
మ్మనుష్యాశ్చరామసి | అచిత్రే' యత్తవ ధర్మాయుయోపి మమాన స్తస్మా దే'నసో దే'వరీరిషః | కితవాసో' యద్దిరిపుర్నదీవి
యద్వాఘా సత్యముతయన్న విద్యు | సర్వాతావిష్య శిధిరే'వదేవా థా'తేస్యామ వరుణ ప్రియాసః ||

దిగ్దేవతా నమస్కారః

ఓం నమః ప్రాచ్యై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంత్యే తాభ్యశ్చ నమః |
 ఓం నమః దక్షిణాయై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంత్యే తాభ్యశ్చ నమః |
 ఓం నమః ప్రతీచ్యై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంత్యే తాభ్యశ్చ నమః |
 ఓం నమః ఉదీచ్యై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంత్యే తాభ్యశ్చ నమః |
 ఓం నమః ఉర్ధ్వాయై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంత్యే తాభ్యశ్చ నమః |
 ఓం నమోఽధోరాయై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంత్యే తాభ్యశ్చ నమః |
 ఓం నమోఽవాంతరాయై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంత్యే తాభ్యశ్చ నమః |

ముని నమస్కారః

నమో గంగా యమునయోర్-మధ్యే యే వసంతి తే మే ప్రసన్నాత్మాన శ్చిరంజీవితం వర్ధయంతి నమో గంగా
 యమునయోర్-మునిభ్యశ్చ నమో నమో గంగా యమునయోర్-మునిభ్యశ్చ నమః ||

సంధ్యాదేవతా నమస్కారః

సంధ్యాయై నమః | సావిత్ర్యై నమః | గాయత్ర్యై నమః | సరస్వత్యై నమః | సర్వాభ్యో దేవతాభ్యో నమః | దేవేభ్యో నమః
 | ఋషిభ్యో నమః | మునిభ్యో నమః | గురుభ్యో నమః | పితృభ్యో నమః | కామోఽకారీ ర్నమో నమః | మన్యు రకారీ
 ర్నమో నమః | పృథివ్యాపస్తేజో వాయు రాకాశాత్ నమః | ఓం నమో భగవతే వాసు దేవాయ | యాగ్మ్ సదా సర్వభూతాని
 చరాణి స్థావరాణి చ | సాయం ప్రాత ర్నమస్కృతి సా మా సంధ్యాఽభిరక్షతు ||

శివాయ విష్ణురూపాయ శివరూపాయ విష్ణవే |
 శివస్య హృదయం విష్ణుర్విష్ణోశ్చ హృదయం శివః ||
 యథా శివమయో విష్ణురేవం విష్ణుమయః శివః |
 యథాఽంతరం న పశ్యామి తథా మే స్వస్తిరాయుషి ||
 నమో బ్రహ్మణ్య దేవాయ గో బ్రాహ్మణ హితాయ చ |
 జగద్ధితాయ కృష్ణాయ గోవిందాయ నమో నమః ||

గాయత్రీ ఉద్వాసన (ప్రస్థానం)

ఉత్తమే శిఖరే జాతే భూమ్యాం పర్వతమూర్ధాని | బ్రాహ్మణోభ్యోఽభ్యను జ్ఞాతా గచ్ఛదేవి యథాసుఖమ్ | స్తుతో మయా
 వరదా వేదమాతా ప్రచోదయంతీ పవనే ద్విజాతా | ఆయుః పృథివ్యాం ద్రవిణం బ్రహ్మవర్చసం మహ్యం దత్వా ప్రజాతుం
 బ్రహ్మలోకమ్ ||

నమోఽస్త్వనంతాయ సహస్రమూర్తయే సహస్ర పాదాక్షి శిరోరు బాహవే |
 సహస్ర నామ్నో పురుషాయ శాశ్వతే సహస్రకోటీ యుగ ధారిణే నమః ||

ఇదం ద్యా'వా పృథ్వి' సత్యమ'స్తు | పితర్-మాతర్యదీ హో'ప' బృవే'వా''మ్ |
 భూతం దే'వానా' మవమే అవో'భిః | విద్యా మేషం వృజినం' జీ'రదా'నుమ్ ||

ఆకాశాత్-పతితం తో'యం యథా గచ్ఛతి సాగరమ్ |

సర్వదేవ నమస్కారః కేశవం ప్రతిగచ్ఛతి ||

శ్రీ కేశవం ప్రతిగచ్ఛత్యోన్నమ ఇతి |

సర్వవేదేషు యత్పుణ్యమ్ | సర్వతీర్థేషు యత్ఫలమ్ |

తత్ఫలం పురుష ఆప్నోతి స్తుత్వాదేవం జనార్ధనమ్ ||

స్తుత్వాదేవం జనార్ధన ఓం నమ ఇతి ||

వాసనాద్-వాసుదేవస్య వాసితం తే జయత్రయమ్ |

సర్వభూత నివాసో'ఽసి శ్రీవాసుదేవ నమో'ఽస్తుతే ||

శ్రీ వాసుదేవ నమో'ఽస్తుతే ఓం నమ ఇతి |

అభివాదః (ప్రవర)

చతుస్సాగర పర్యంతం గో బ్రాహ్మణేభ్యః శుభం భవతు | ... ప్రవరాన్విత ... గోత్రః ... సూత్రః ... వేద శాఖాధ్యాయా ... అహం
 భో అభివాదయే ||

ఈశ్వరార్పణం

కాయేన వాచా మనసేంద్రియైర్వా | బుద్ధ్యా'ఽఽత్మనా వా ప్రకృతే స్వభావాత్ |

కరోమి యద్యత్-సకలం పరస్మై శ్రీమన్నారాయణాయేతి సమర్పయామి ||

హరిః ఓం తత్సత్ | తత్సర్వం శ్రీ పరమేశ్వరార్పణమస్తు |

Read Related Stotrams:

- [గాయత్రి మంత్రం ఘనాపారమ్](#)

- [గణపతి ప్రార్థన ఘనాపారం](#)

- [నిత్య పారాయణ శ్లోకాః](#)

- [మంత్ర పుష్పమ్](#)

- [శాంతి మంత్రమ్](#)

Like

0

0

« [Nitya Sandhya Vandanam – Tamil](#)
[Nitya Sandhya Vandanam – Devanagari](#) »